Все мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний почек делятся на две категории:

**- первичная профилактика,** которая направлена на здоровый образ жизни.

- **вторичная профилактика,** задачей которой является своевременное выявление и лечение болезней почек и мочевыделительных путей. Очень важно **регулярно** проходить **медицинское обследование** (профосмотры, диспансеризацию).

**Профилактика**

**мочекаменной болезни**

Профилактика особенно актуальна для тех, у кого в семье есть родственники, страдающие этим заболеванием.

В предупреждение заболеваний почек **питьевой режим невероятно важен.**

Старайтесь выпивать 1,5 - 2 литра жидкости в день, а в условиях жаркого климата увеличивайте это количество исходя из потребностей организма.

 Количество и качество воды имеет первостепенное значение.

Жесткая вода, богатая солями кальция – далеко не лучший вариант. Старайтесь покупать очищенную воду либо очищайте ее в домашних условиях.

Избегайте соленых, острых и кислых блюд, желательно свести к минимуму какао, кофе и шоколада.

 В случаях выявления конкрементов и их химической структуры рацион питания необходимо согласовывать с врачом.

 При уратных камнях необходимо ограничение приема белковой пищи, икры, шоколада, кофе, жареных и острых блюд и исключение субпродуктов, мясной пищи в вечернее время. Мясо в сутки 1г/кг.

Рекомендовано: молочно-кислые продукты, крупы, фрукты. Рекомендовано: арбузы, кабачки, тыква, свежие огурцы, слива, виноград, красная смородина, цитрусовые.

При фосфорно-кальциевых камнях исключаются щелочные минеральные воды, молочные продукты, стоит ограничить себя в употреблении картофеля, бобов, бахчевых, ягод, зеленых овощей, творога, сыра, брынзы.

Рекомендуется: мясная пища, рыба, виноград, зеленые яблоки, груши, сало, мучные изделия, растительные жиры, квашеная капуста, брусника, красная смородина, кефир, сметана.

При кальций - оксалатных камнях необходимо ограничить употребление щавелевой и лимонной кислот: кофе, какао – продукты (шоколад), крепкий чай, щавель шпинат, сельдерей, ревень, инжир, крыжовник, черная смородина, клубника, орехи, бобовые, цитрусовые.

Рекомендовано: молочные продукты, морковь, облепиха, арбузы, кабачки, тыква, свежие огурцы, абрикосы, растительные и сливочные масла, крупы - гречневая, овсяная, кукурузная, рисовая.

**Профилактика пиелонефрита**

**Пиелонефрит** – это инфекционно- воспалительное заболевание почек,

 которое чаще встречается у женщин.

* **Следите за гигиеной половых**

**органов.** Помните, что при пиелонефрите часто имеет место путь инфицирования, значит, даже безобидная латентная инфекция урогенитальноно тракта может закончиться воспалением органов мочевой системы, что требует обследование обоих половых партнеров.

* **Не переохлаждайтесь!**
* **Прием медикаментов строго**

**по назначению врача!!!**

* **Проводите санацию**

хронических очагов инфекции:кариес, хронический тонзиллит и **своевременно лечите** острые инфекционные заболевания.

**Профилактика гломерулонефрита**

**Гломерулонефрит -** заболевание, в развитии которого решающее значение имеет искажение иммунного ответа и выработка антител против собственных тканей. Подобный сбой всегда опосредованно связан с присутствием в организме очагов инфекции (чаще стрептококковой) либо с острыми инфекционными заболеваниями (ангина).

Единственный метод профилактики заболеваний почек в данном случае это своевременное обращение к врачу.

***Будьте здоровы!***

***Берегите себя и своих близких***

*Памятку подготовил врач- уролог – Сафаров А.Э.*

***Государственное учреждение***

***здравоохранения***

***«Городская клиническая больница №2***

***г. Тулы имени Е.Г.Лазарева»***



***Памятка для населения***